



### ¿Qué es el senderismo?

El senderismo es una actividad físico-deportiva y cultural que consiste en hacer recorridos o excursiones a pie por el medio natural, de uno o más días de duración, con el objetivo de conocer aspectos como los referidos a la fauna y flora más característica del lugar, la cultura y las costumbres de las gentes que lo habitan, la contemplación y el disfrute del entorno y los paisajes por donde transcurre el recorrido, etc.

Por otra parte, en el senderismo, además de caminar y conocer el entorno natural, es muy importante también aprender a respetar la naturaleza.



# UNIDAD DIDÁCTICA: "SENDERISMO"



## RECOMENDACIONES Y NORMAS

para el uso de la red de caminos



Antes de salir **prepara tu ruta** y consulta la información meteorológica



**Lleva siempre equipo suficiente:** agua, ropa de abrigo, chubasquero, un pequeño botiquín y el teléfono móvil bien cargado



**Comunica** en la oficina de información, o a algún amigo o familiar **que ruta vas a realizar**



**No te salgas de los caminos** y senderos señalizados



**Lleva a tu perro a una distancia en la que puedas controlarlo**, sino átalalo



**Mantén una actitud respetuosa con la población local.** Los caminos son el escenario de muchas actividades (forestales, ganaderas, agrícolas, cinegética...)



**Respetar el medio ambiente**, no dejes ningún tipo de basura



**Disfruta de la naturaleza**, sin ruidos y sin prisas

## UNIDAD DIDÁCTICA: “SENDERISMO”



### Vestimenta adecuada para la práctica del senderismo.

La vestimenta a utilizar **dependerá del lugar por el que transcurra la ruta y la época del año**. El objetivo fundamental es protegerse del medio ambiente. Dos aspectos fundamentales a tener en cuenta son:

- Procurar no llevar cosas de más, evaluando bien lo que es necesario y lo que no.
- No olvidar nada que podamos necesitar durante la ruta.

La vestimenta ha de ser **multicapa** (camiseta, jersey, anorak), lo que permite poner y quitar capas, regulando de esa forma la temperatura del cuerpo según los rigores del tiempo y la intensidad del ejercicio.



## UNIDAD DIDÁCTICA: "SENDERISMO"



### Vestimenta adecuada para la práctica del senderismo.

- **Calcetines:** para evitar rozaduras es importante es que al ponerlos no hagan arrugas, y que estén limpios y secos al iniciar cada marcha.
- **Pantalones:** que permitan una total libertad de movimientos. Se elaborados con fibras naturales (algodón, pana o lana). Si se va a pasar por zonas de vegetación espesa o espinosa conviene que sean largos. Si se transita por sendas despejadas, los más prácticos son los de tipo bávaro, que se ajustan por debajo de la rodilla. En verano se pueden llevar cortos, pero hay que tener cuidado con las rozaduras.
- **Camisas y camisetas:** en su composición son preferibles los tejidos naturales.



## UNIDAD DIDÁCTICA: “SENDERISMO”



### Vestimenta adecuada para la práctica del senderismo.

- **Anorak y chubasquero:** para zonas y épocas muy frías los anoraks o chaquetas térmicas son imprescindibles. Hoy en día se fabrican con tejidos especiales que son ligeros, resistentes y transpirables. El chubasquero por su parte es muy útil y se debe llevar siempre, ya que ocupa muy poco espacio y resguarda eficazmente contra la lluvia el viento o la nieve.
- **Guantes:** Las partes del cuerpo que primero se enfrían son las extremidades, por eso es fundamental que las manos y los pies estén adecuadamente protegidos.
- **Gorro o sombrero:** los gorros de lana tipo pasamontañas son buenos para protegerla cabeza en invierno. En verano se pueden utilizar sombreros de tela de algodón, que ocupando muy poco sitio al guardarlos.



## UNIDAD DIDÁCTICA: “SENDERISMO”



### Calzado adecuado para la práctica del senderismo.

Entre las características fundamentales que deben tener unas buenas botas están las siguientes:

- Que pesen poco.
- Que tengan una suela de gran adherencia y resistentes a la abrasión.
- Que estén confeccionadas con un tejido llamado “Goretex”, que es impermeable pero al mismo tiempo transpira.
- Que tengan la caña alta y acolchada, para proteger eficazmente el tobillo. Es importante que queden ajustadas pero sin llegar a oprimir, por eso hay que probárselas con los calcetines que se usarán con ellas.



# UNIDAD DIDÁCTICA: "SENDERISMO"



## Tipos de senderos y símbolos de señalización.

En muchos países estos caminos están señalizados, lo que permite recorrerlos sin miedo a perderse. La idea de señalizarlos parece ser que surgió en Suiza hacia 1934. Los senderos se suelen clasificar atendiendo a su longitud, y se pueden dividir en cuatro tipos:



JALÓN



FLECHA

Señalización de senderos	GR	PR	SL	SU
Tipo	Gran Recorrido	Pequeño Recorrido	Sendero Local	Sendero Urbano
Longitud	Mas de 50km	Entre 10km y 50km	Menos de 10Km	En la ciudad
Continuidad de sendero				
Mala dirección				
Cambio de dirección				
Cambio brusco de dirección				

(GRE, indica un sendero europeo).

## UNIDAD DIDÁCTICA: “SENDERISMO”



España existen dos programas de recuperación de caminos:

- Vías verdes: convierte líneas de ferrocarril abandonadas y en desuso en rutas ecológico-turístico-culturales por las que se pueda circular andando, a caballo o en bicicleta.
- Vías pecuarias: son caminos por los que tradicionalmente se hacía la trashumancia con el ganado para aprovechar los pastos de verano y de invierno. Según su anchura se dividen en cañadas reales, cordeles, veredas y coladas







### EL RITMO DE LA MARCHA

Un ritmo de marcha para una persona normal sería aquel que oscile entre las 120-130 pulsaciones por minuto.

En función de la inclinación del terreno es necesario modificar el paso de la marcha y la posición del cuerpo.

- Los ascensos
- Los descensos

Los descansos.

Cuando se lleven entre 50 minutos y una hora es conveniente hacer una pausa de 5-10 minutos para descansar.





### El respeto del entorno

Cuando se realiza una marcha en un entorno natural es absolutamente necesario cuidarlo:

- No se deja basura ni se entierra
- Respetar las fuentes
- No hacer fuego en sitios que no estén preparados para ello
- No arrancar plantas ni cortar flores
- Cerrar los portillos para evitar que el ganado se escape





### Elección de una mochila.

- Que pese poco.
- Que esté realizada con materiales impermeables y resistentes.
- Que todos los correajes sean ajustables y que los de las hombreras estén acolchados.
- Que el respaldo sea anatómico y acolchado.
- Que no lleve estructura metálica.

El tamaño de la mochila es muy importante, ya que debe entrar todo lo necesario. Se mide en litros, las más corrientes tienen entre 30 y 55 litros, pero las hay extensibles que pueden llegar a los 70 litros.



## UNIDAD DIDÁCTICA: "SENDERISMO"



### Distribución y colocación correcta de a mochila.

Existen dos normas de sentido común a seguir, como son el colocarlos en razón del **peso y de su utilización**.

Los objetos más pesados deben quedar en la parte media alta, y siempre cerca de la espalda.

Los objetos que no se utilicen hasta el final, como por ejemplo el saco de dormir, se guardan los primeros.

En la parte de arriba y en los bolsillos de la tapa superior o en los laterales queden los objetos más necesarios.

Se recomienda que su peso oscile entre el 10% y el 13% del peso corporal de la persona.

